# JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
# 20.12-26.12.2023R

| DATA/ DZIEŃ | ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka | OBIAD Dieta podstawowa/lekka | KOLACJA Dieta podstawowa/lekka |
|---|---|---|---|
| **20.12 środa** | Jajko gotowane w majonezie **(jajko)** D. podst. sos koperkowo jogurtowy 50g D. lekka 3/30g **(mleko)** szynka delikatesowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 80g, mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 1/2 szt 100g Dp /kefir 200g **(mleko)** Dl | Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(seler, pszenica, mleko)**<br>ćwiartka z kurczaka pieczona sos 160/80ml **(pszenica)**<br>surówka z selera jabłek i brzoskwini z jogurtem 150g **(seler, mleko)**<br>ziemniaki z koprem 200g<br>woda z cytryną 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>Zupa kalafiorowa z mlekiem 400ml **(seler, pszenica, mleko)**<br>ćwiartka z kurczaka gotowana sos 160/80ml **(pszenica)**<br>fasolka szparagowa żółta gotowana 150g<br>ziemniaki z koprem 200g<br>podwieczorek: Jabłko 220g | Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 150/30g **(mleko)** Dp **podst** Szynka biała 60g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml |
| **21.12 czwartek** | Twaróg z mlekiem i pestkami słonecznika 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g Dp/ sałata 70g Dl mleko kasza jęczmienna 250ml **(mleko, jęczmień)** **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad jogurt jogobella **(mleko) Dp** /jogurt naturalny 150g **(mleko) Dl** | Zupa z groszku zielonego ze śmietaną 400ml **(seler, pszenica, jajka)**<br>kotlet schabowy smażony panierowany 90g **(pszenica, jajka, mleko)**<br>surówka z marchewki i jabłek z olejem 150g **(mleko)**<br>Ziemniaki z koprem 200g<br>Kompot wieloowocowy 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>zupa koperkowa 400ml **(seler, mleko)**<br>schab pieczony w całości sos warzywny 80/80g **(pszenica, mleko)**<br>buraczki gotowane 150g<br>podwieczorek: warzywa gotowane 100g **(mleko)**<br>kiwi 100g/ warzywa gotowane 100g Dl | Kiełbasa żywiecka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** D. podst polędwica Ani 50g D. lekkost **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 70g Dp/pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka z cukrem i mlekiem 250ml **(mleko, jęczmień)**<br>dżem wieloowocowy 20g , |
| **22.12 piątek** | Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g kasza manna na mleku 250ml **(mleko, pszenica)** **masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka grahamka 1/2 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masło** 10g sałata 5g | Zupa żurek z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(żyto, seler, jajko)**<br>paluszki z mintaja pieczone 90g sos koerkowy 80ml **(ryba, mleko, pszenica)**<br>surówka z kapusty pekińskiej z pomidorami papryką i kukurydzą 150g<br>ziemniaki 200g<br>woda z cytryną 250ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>Zupa żurek z jajkiem i mięsem 400ml **(żyto, seler, jajko)**<br>Risotto z piersią drobiową 150g/100g<br>warzywa duszone 150g<br>podwieczorek: mandarynka 80g/ kefir 200g **(mleko)** | Szynka biała 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony kostka 20g D. podst. **(mleko)** Twaróg z mlekiem 20g D. lekkost. ogórek kiszony 70g Dp /sałata 80g Dl sałata 10g Dp pomidor 30g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa z cukrem 250ml, |
| **23.12 sobota** | Pasta z jajek z pietruszką zieloną 40g **(jajka, mleko)** schab Benedykta 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 70g Dp /pomidor 70g Dl mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)** **masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml<br>II śniad: serek danio 140g **(mleko) Dp** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** Dl | Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler)**<br>gulasz z szynki duszony z papryką 90/80ml **(pszenica, seler)**<br>buraczki z cebulą 150g /gotowane 150g<br>kasza jęczmienna200g **(jęczmień, mleko)** kasza gryczana 180g-D. cuk.<br>Kompot jabłkowy 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>gulasz z szynki z warzywami 90/80ml **(pszenica, seler)**<br>buraczki gotowane 150g<br>podwieczorek: Jabłko 220g /sałata z rzodkiewką i oliwą 80g | Szynkowa wieprzowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 70g Dp /pomidor 70g Sałata roszponka 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień mleko)**<br>dżem wieloowocowy 20g , |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **24.12 niedziela** | Twaróg z sezamem tartym i koprem/koprem 40g, polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g sałata 10g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml<br>II śniad: banan 200g g/pomidory z bazylią i mozzarellą 50/12g | Zupa ryżowa z ziemniakami 400ml **(seler)**<br>kopytka z cebulą 200g **(pszenica, mleko)**<br>sos śmietanowo ziołowy 80ml **(pszenica, mleko)**<br>surówka z marchewki i jabłek z olejem 150g<br>kompot jabłkowy 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>Zupa rosół z makaronem400ml **(pszenica, seler)**<br>miruna pieczona z warzywami 90/150g **(ryba, seler)**<br>Ziemniaki/ryż brązowy cuk. 200g<br>Kompot jabłkowy250ml<br>podwieczorek: Banan 1/2 szt 100g /sok warzywny 150g | Barszcz czerwony 300ml **(seler)**<br>Mintaj pieczony z warzywami 80/80g**( ryba, seler)**<br>pierogi z kapustą 150g **(pszenica, jajka, mleko) Dp-**<br>pierogi z twarogiem 150g **(pszenica, jajka, mleko) Dl**<br>sałatka jarzynowa 150g **(seler, jajka)**<br>pomidor 70g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml |
| **25.12 poniedz** | Pasztet drobiowy z warzywami własnej produkcji 80g papryka świeża 70g D. post. pomidor 70g D lekkos mleko **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml<br>II śniadanie: babka w polewie cukrowej 100g **(pszenica, jajka, mleko)** | Krupnik z ziemniakami 400ml **(jęczmień, seler)**<br>kotlet de volaille z serem i pomidorem suszonym 110g **(pszenica, jajka mleko)**<br>surówka wielowarzywna z majonezem 150g **(seler, jajko)**<br>Ziemniaki pure e z olejem i cebulą 200g<br>woda z cytryną 250ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>pulpet drobiowy pieczony sos warzywny 110/80ml **(pszenica, jajka, mleko)**<br>brokuł gotowany 150g<br>ziemniaki 200g<br>woda **z cytryną 250ml**<br>podwieczorek: Pomarańcza 200g | Sałatka z tuńczykiem 180g **(ryba, mleko, jajka)** Dp<br>sałatka z ananasem i kurczakiem z jajkiem 150g **(jajka)** Dl<br>Polędwica sopocka 50g pomidor 80g **Masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**<br><br>Murzynek 100g **(pszenica, mleko, jajka)** |
| **26.12 wtorek** | Jajko gotowane 50g **(jajko)** polędwica drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 70g **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml<br>II śniadanie: sernik na kruchym cieście 80g **(mleko, pszenica, jajka)** | Zupa barszcz czerwony 400g **(seler)**<br>zraz ze schabu duszony z ogórkiem i boczkiem sos 100/80g **(pszenica, jaja, mleko)**<br>surówka z kapusty świeżej z ogórkiem i papryką konserwową i koprem 150g<br>Ziemniaki z koprem 200g<br>woda z cytryną 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>pulpet z chudej szynki gotowany 100/80g **(pszenica, jaja, mleko)**<br>kalafior gotowany 150g<br>Ziemniaki z koprem 200g<br>podwieczorek: Mandarynka 150g | Bigos z kiełbasą 200g Dp/<br>Risotto z mięsem i warzywami 150g Dl<br>polędwica drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)**<br>D. podst Twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** Dl<br>ogórek kiszony 80g/pomidor 80g **Masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**<br>herbata owocowa z cukrem 250ml. |

***Uwaga:***

*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.*
*Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w świetlicy ZOL*

**Legenda:** Cuk – dieta cukrzyckowa, Dp – dieta podstawowa, Dl – dieta lekkostrawna,

**Sporządził: mgr inż. Stanisław Fąs**